

Burnoutprophylaxe

Thema

Sie können nicht mehr abschalten, das Nervenkostüm wird dünner, was früher leicht von der Hand ging und Freude gemacht hat, wird heute schnell zu viel?

Sie definieren sich überwiegend über Ihre Arbeit, soziale Kontakte werden immer weniger? Für Hobbies ist keine Kraft und Kreativität mehr übrig? Schlaflosigkeit und andere psychosomatischen Reaktionen werden mehr? Höchste Zeit, die Notbremse zu ziehen.

Ziel

Steigen Sie aus dem elektrisch angetriebenen Hamsterrad aus. Erobern Sie die in Ihnen wohnende Lebenskraft und -freude zurück.

Schwerpunkte

Sie bestimmen die im Einzelcoaching oder als Team die Themenschwerpunkte:

- work-life-balance
- Bedürfnisse und Gefühle entdecken und achten
- Achtsamkeitstraining
- Entspannungsübungen erlernen
- Gewaltfreie Kommunikation
- innere Antreiber erkennen und entmachten
- Lernen Sie, ohne schlechtes Gewissen `Nein` zu sagen!
- Erkennen Sie Sekundärtraumatisierungen
- ...

Arbeitsweise

- reflektierendes Gespräch
- Humor
- individuell und bedarfsgerecht
- systemisch und systematisch
- ressourcen- und lösungsorientiert
- Methoden aus der Gestalt-, Trauma- und Körperarbeit
- auf Wunsch beratende Seelsorge und Gebet
- Schweigepflicht

Umfang

für Teams

Einzelcoaching

Preis

Einzelcoaching: 100,00 – 190,00 Euro je nach Einkommen

Teams: Tagessatz: 800,00 – 1500,00 Euro zzgl. 19% Ust.

Termine nach Absprache